

女性特有の不調や疾患 正しく知ってもっと輝く毎日を

誰もが自分らしく過ごすために ~女性がより健康で活躍できる社会へ~

仕事に、家庭に、プライベートに……生き生きとした女性が社会に輝きを与えています。でも女性の心や体の健康への配慮は十分でしょうか。3月1日に開催された「女性の健康週間 丸の内キャリア塾スペシャルセミナー」(主催:日本経済新聞社 メディアビジネス イベント・企画ユニット)では、女性だけでなく、男性にも知ってほしい、女性特有の不調や疾患について専門家の皆さんがわかりやすく解説してくれました。

女性のライフステージとリプロダクティブヘルス: 不妊治療への家族と職場の理解・協力

慶応義塾大学 医学部 産婦人科学教室 専任講師 山田 満穂先生



体外受精による2021年の出生数は過去最多の6万9797人。11人に1人程度が体外受精で生まれていることから、少子化に対して有効な治療法だと考えられます。不妊症は妊娠を希望する男女が、1年間避妊しないで性交渉を続けても妊娠できない場合と定義されています。不妊治療には、性交渉のタイミングを医師が指導するタイミング療法と、洗浄した精子を細いカテーテルで子宮内に注入する人工授精があります。これらの方法でも妊娠できない場合、日本では体外受精を推奨しています。卵巣表面にある卵胞に穿刺(せんし)して採取した卵子と精子を合わせ、わけて受精卵にし、子宮の中へカテーテルで移植する方法です。

治療と就労の両立支援を

更年期以降のカラダの痛みや不快を乗り越えるために

対談

我慢せず早めに専門医受診



女性ライフクリニック 銀座・新宿伊勢丹 理事長 対馬 ルリ子先生



女性のための整形外科 おおろこHappyクリニック 院長 伊藤 薫子先生

対馬 更年期には女性ホルモンの分泌がゆらぎながら急激に低下することで体の不調につながり、閉経後は関節や筋肉、骨などの運動器が弱くなります。現代は老年期が長くなり、整形外科的な問題が増えてきているのです。伊藤 更年期も老年期も皆さん痛みを我慢してしまっています。女性ホルモンが少なくなると関節が動きにくくなり、肩、股関節や膝などが痛くなりますが、関節がすり減って変形してから整形外科を受診したとしても治療は難しいので、早めの受診をお勧めします。対馬 整形外科では女性医師が少ないせいに関節痛に悩む「年ですな」と言われることも多いのですが、女性医師が増えてホルモンの理解が深まればアドバイスが違ってくるでしょう。女性の骨折は男性よりも多いですか。伊藤 かなり多いです。骨粗しょう症は70代以上の高齢者のご病気ではありません。閉経後3〜5年で最も骨密度が急降下するので、40歳を過ぎたら骨密度を測定して、なるべく運動や食事で「骨貯金」をして骨密度低下を食い止めていたいただきたいです。そうすればはじめて軽やかに歩ける、人生100歳時代を歩ける、人生100歳時代を過ごすと思います。対馬 ホルモン補充療法(HRT)も骨密度に効果があることがわかってきています。当院のデータでは、HRTをしていない人は50代、60代では骨密度が落ちない人も。伊藤 入院患者さんで多いのは大腿骨の頸(けい)部骨折と背骨の圧迫骨折です。今は骨密度をこの2つの部分で測定できるので、検査で予防できればと思います。最新の測定器は5分で測れますし、被曝量は非常に少ないです。対馬 検診で体を客観的に見て、HRTも上手に利用しながら、かかりつけ医に相談してみてください。

女性の健康に関するギモンにお答えします!

女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長 高尾 美穂先生
丸の内の森レディースクリニック 院長 宋 美玄先生
フリーランスアナウンサー 堀井 美香氏



高尾先生



宋先生

30代女性のご質問です。月経前症候群(PMS)の症状がありますが、家族や職場の理解度は低く、日常生活での負担は変わっていません。どうしたら理解してもらえますでしょうか。宋 症状を男性に伝える時は、より伝わりやすいように生理学的なホルモンの増減のデータを伝えることも大事だと思います。更年期やPMS、生理痛のつらさが義務教育や企業のセミナーを通して、個人のつらさも減るのでは。堀井 私は47歳ごろからだるい、落ち込むといった更年期の症状がありましたが、休んではいけません。という思いが先に立ち、現状を把握できないまま過ごしてしまっていました。50歳を過ぎてから周りに話すうちに更年期障害だと気づき、ホルモン療法や漢方の治療を始めました。自分の症状をオープンにしたことがプラスに働いたと思います。高尾 知ってもらおう努力は大事です。近くにいる人だからこそ、言葉にしないと伝わりません。特にホルモンにまつわる症状は外から見てもわかりにくいことが多く、知ってもらおうことを諦めずに続けていくことが大事だと思います。20代女性のご質問です。将来子どもを持ちたいのですが、20代・30代のうちにできることはありますか。宋 妊娠出産には生物学的な適齢期があります。今日より若い日はないので、早めにライフプランを立てるといいですね。医学的には30代半ばくらいから妊娠しづらくなりますが、今気をつけるべきなのは、子宮や卵巣をチェックすることです。高尾 自分がどんな人生を望んでいるのか、子どもを持つのであれば何歳くらいに、何人くらい、どのくらいの間隔を開きたいのか。女性の「妊孕性(にんようせい)妊娠(にんようせい)妊孕性(にんようせい)」にはタイムリミットがあるので、人生設計をどうしていくのか一度立ち止まって考え、本当に子どもが欲しいのか、パートナーがいるのであれば今はないのか、パートナーが考えてみるのも大事だと思います。60代男性のご質問です。女性特有の不調を抱えながら働いている同僚・部下に対して、どのような言葉をかけたらよいのでしょうか。宋 お声をかける気持ちも大切ですが、男性からはなかなか声をかけづらいと思います。同僚・部下の目の前には直接立たないけれども、社内環境を整えていく役割があるはず。困っている部下のために、会社の制度を変えていくってほしいと思います。

女性活躍支援サービスで働き方改革推進

日立ソリューションズ 経営戦略統括本部 チーフエバンジェリスト 兼 人事総務本部 本部長 伊藤 直子氏

当社はサステナビリティ・トランスフォーメーションを掲げ、働き方改革や従業員体験(EX)向上施策を推進しています。自社での経験とIT技術を生かし、だれもが、それぞれのかたちで幸せに働き続けられる社会を目指して、「リシテア/女性活躍支援サービス」をはじめ多様なソリューションを提供しています。



医薬品と健康支援アプリで日常をカバー

富士製薬工業 経営戦略本部 経営企画部 コーポレートコミュニケーション課 課長 加藤 知子氏

当社は設立から一貫して主に産婦人科で処方される女性医療用の医薬品を取り扱い、売上高の44%を占めています。2018年には思春期から更年期まで幅広い女性の健康支援を目的とする無料スマートフォンアプリ「LiLuLa(リルラ)」の運用を開始しました。従業員の健康支援のツールの一つとしてご活用ください。



女性の健康に対する眠りからのアプローチ

nishikawa 日本睡眠科学研究所 野々村琢人氏

睡眠には睡眠の質と時間の両方が大事であり、生活習慣と寝室環境、寝具が影響します。良質な寝具を使用することで睡眠の質を改善し、肌質や更年期症状が改善したという調査結果も得られています。当社は多くの寝具売り場に「ねむりの相談所」を設置し、様々なコンサルティングを実施しています。



つらさを許容できる社会に



堀井氏

日経チャンネル | NIKKEI CHANNEL
にてアーカイブ配信中 配信期限 2025年2月末日まで

視聴はこちら ▶▶

日経 女性の健康週間 検索
https://channel.nikkei.co.jp/marucari20240301/



広告

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ